

Leistungsanforderungen zur Aufnahme in die ewige IBL Bestenliste

Stand Anfang 2026 (73 Jahre IBL)

Männer

Frauen

Bewerb	10.	20.	30.	Limit	Bewerb	10.	20.	30.	Limit
100m	10,53	10,63	10,69	10,76	100m	11,65	11,78	11,90	12,06
200m	21,17	21,42	21, 54	21,81	200m	23,84	24,14	24,28	24,69
300m	34,10	34,47		34,64	300m				39,40
400m	47,17	47,74	48,04	48,35	400m	54,30	55,19	55,75	56,11
600m	1.18,50			1:19,99	600m				1:33,00
800m	1.48,27	1.49,64	1.50,26	1.50,99	800m	2.07,04	2.09,04	2.10,34	2.11,99
1000m	2.22,77	2.24,04	2.24,64	2.25,37	1000m	2.48,64	2.52,59	2.56,07	2.57,87
1500m	3.43,84	3.46,57	3.48,18	3.48,92	1500m	4.20,24	4.26,90	4.29,92	4.33,86
3000m	8.07,64	8.14,04	8.17,60	8.20,84	3000m	9.42,84	9.49,19	9.58,55	10.09,8
5000m	14.03,91	14.16,31	14.22,20	14.27,64	5000m	16.51,78	17.27,82	18.04,00	18.23,87
10000m	29.31,24	30.12,01	30.42,06	30.49,99	10000m	36.41,04	37:51,20	38:57, 2	39:57,04
5 km Straße				14:30	5 km Straße				18:20
10km Straße	30:27	31:29		31:38	10km Straße	36:22	37:37	38:11	39:15
Halbmarathon	1.06.22	1.07.17	1.08.13	1.09.29	Halbmarathon	1.18.46	1.20.15	1.22.36	1.25.04
25 km Straße	1.19.45	1.21.36	1.22.22	1.22.22	25 km S	1.41.51	1.46.11		1.48.13
Marathon	2.17.25	2.21.17	2.24.06	2.26.33	Marathon	2.46:24	2.52.10	2.55:30	3:02.59
50 km				3:09:59	50 km				3:45:00
100 km	7:36:56	7.57:49		8:15:59	100 km	9:26:08			9:59:59
110m Hü	14,10	14,39	14,53	14,80	100m H	13,67	14,03	14,14	14,47
200m Hü	24,93			25,64					
300m Hü	38,66			38,99	300m Hü				44,00
400m Hü	51,63	52,37	53,05	53,84	400m Hü	59,93	60,88	61,85	62,65
3000m Hi	8.53,21	9.03,24	9.10.22	9.11.99	3000m Hi	Erst 8			13:00,00
4x100m	42,21			42,39	4x100m	47,56			47,85
4x400m	3.20,49			3.21,54	4x400m	4.02,4h			4:03,1
4x800m	7.51,1h			7.51,24					
3x1000	7.31,4h			7.33,70	3x800m	6.53,08			6.56,08
4x1500m	16:22,2			16:52,64					
Hochsprung	2,10	2,07	2,05	2,03	Hochsprung	1,79	1,76	1,75	1,73
Stabhoch	5,02	4,88	4,70	4,60	Stabhoch	3,76	3,45	3,20	3,01
Weit	7,58	7,45	7,35	7,29	Weit	6,21	6,09	5,98	5,87
Dreisprung	15,48	15,05	14,82	14,52	Dreisprung	12,21	11,84	11,58	11,26
Kugel	16,16	15,74	15,30	15,15	Kugel	14,49	13,78	13,46	12,82
Diskus	51,58	48,18	46,32	44,94	Diskus	45,22	43,40	41,10	39,00
Hammer	55,12	52,38	50,14	47,68	Hammer	47,11	42,69	38,78	34,15
Speer 86	67,34	63,22	62,08	60,52	Speer 99	46,56	43,97	42,11	42,00
10 Kampf	7715	7301	7102	6850	7 Kampf	5572	5315	5102	4821
5 Kampf Inter	3464			3440	15km Straße	58:47			59:58
Halle					Halle				
50 m i				6,10	50 m i				6,74
60 m i				7,00	60 m i				7,74
50 m Hü i				7,14	50 m Hü				7,84
60 m Hü i				8,30	60 m Hü				9,00
200 m i				21,99	200 m i				24,99
400 m i				48,84	400 m i				56,50
800 m i				1.53,50	800 m i				2.13,00
1500 m i				3.53,50	1500 m i				4.36,00
3000 m i				8.21,00	3000 m i				10.12,00
Hoch i				2,03	Hoch i				1,73
Stabhoch i				4,60	Stabhoch i				3,01
Weit i				7,25	Weit i				5,85
Dreisprung i				14,50	Dreisprung i				11,50
Kugel i				15,00	Kugel i				13,00
7 Kampf i				5100	5 Kampf i				3600

Hallenleistungen dauern noch

Gerd Kremmel 05-02-24

Maximale Anzahl Leistungen = 50 auf Basis der 30. Leistung zum 50 Jahre Jubiläum